

# Guida al consumo di pesce per la donna, il bambino e la famiglia

## Il pesce mi fa bene?

Sì. È un'eccellente risorsa di proteine e di tante sostanze nutritive. Il pesce contiene gli acidi grassi Omega-3 DHA ed EPA.

Il DHA favorisce lo sviluppo del cervello, degli occhi e dei nervi nel feto e nel bambino. La donna in stato interessante o suscettibile di esserlo o che allatta dovrebbe consumare del pesce per assumere il DHA. L'EPA è un acido grasso Omega-3 che favorisce la prevenzione delle malattie cardiache.

## Il consumo di pesce presenta dei rischi?

Sì. Il pesce può contenere del mercurio. I pesci più grossi che vivono a lungo e mangiano altri pesci contengono le maggiori quantità di mercurio, in quanto esso si accumula nei tessuti. Quando mangiamo pesce, il mercurio si accumula nel nostro corpo.

La donna in stato interessante o suscettibile di esserlo o che allatta dovrebbe evitare o consumare raramente pesce dall'alto contenuto di mercurio. Il feto e il neonato esposti ad elevati livelli di mercurio possono avere problemi di apprendimento, deambulazione ed espressione verbale.

## Posso sentirmi sicura nel mangiare il pesce?

Se è o può rimanere in stato interessante, o se allatta, può sempre godere dei benefici derivanti dal consumo di pesce, se lo sceglie con cura e ne **varia i tipi**. Può anche dare del pesce ai Suoi bambini a condizione di evitare, o somministrare raramente, pesce ad alto tenore di mercurio. La presente guida La aiuterà nella scelta del pesce per Lei e la Sua famiglia.

**Una porzione raccomandata dallo studio **Canada's Food Guide** è pari a 75 grammi o a 2,5 onces, oppure a circa mezza tazza.**

## Che dire del tonno in scatola?

Vi sono diversi tipi di tonno in scatola. Legga l'etichetta e scelga il tonno leggero ("light") in quanto a basso tenore di mercurio. Scelga meno spesso il tonno bianco ("white") o alalonga (albacora).

## E del salmone?

Il salmone è una specialità di pesce a basso contenuto di mercurio che fornisce notevoli quantità di acidi grassi Omega-3. Tuttavia, vi sono alcuni motivi di preoccupazione:

- bassi livelli di altre sostanze inquinanti, come i policlorobifenili (PCB) trovati nel grasso dei salmoni di allevamento
- trasmissione di malattie e parassiti dai salmoni di allevamento a quelli locali allo stato libero
- inquinamento e rifiuti generati dagli allevamenti di salmone
- stress sugli stock ittici usati per nutrire i salmoni di allevamento.

Il salmone allo stato libero contiene quantità inferiori di PCB e desta minori preoccupazioni in materia ambientale rispetto a quello di allevamento. La maggior parte del salmone in scatola è pescato allo stato libero. Per ridurre la quantità di sostanze inquinanti nel salmone, rimuova il grasso e la pelle prima di cucinarlo. Si consiglia di cuocere il pesce ai ferri, a fuoco vivo o al barbecue in modo da far colare via il grasso in eccesso.

### **A proposito del pesce crudo ...**

Health Canada raccomanda alle donne in stato interessante di evitare il consumo di pesce e molluschi crudi, in quanto possono contenere batteri suscettibili di causare gravi malattie.

### **Sono in stato interessante e non mangio pesce. È il caso di ricorrere a un integratore alimentare agli oli di pesce Omega-3?**

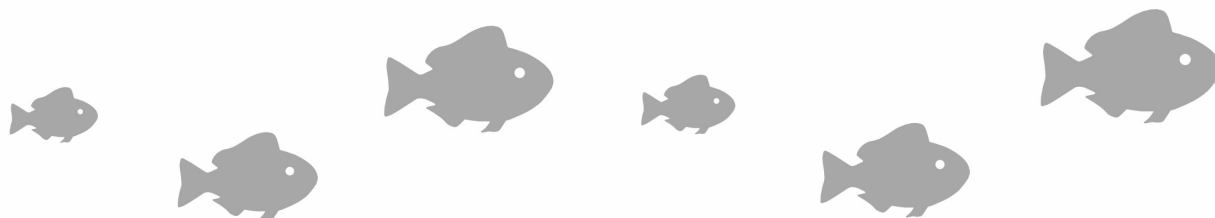
Non è noto il fabbisogno necessario per favorire lo sviluppo del feto. Se decide di assumere degli integratori alimentari, legga attentamente l'etichetta. Cerchi i prodotti la cui etichetta afferma che sono stati testati per accertare l'assenza di sostanze contaminanti. Può anche richiedere degli integratori Omega-3 a base di flora marina. L'olio di fegato dei pesci contiene alti livelli di vitamina A suscettibili di causare difetti alla nascita.

### **Posso mangiare il pesce proveniente dalla pesca sportiva?**

La pesca sportiva consiste di pesce pescato nei laghi e nei fiumi locali. Alcuni pesci della specie possono non essere sicuri a fini alimentari. Se mangia pesce proveniente dalla pesca sportiva, verifichi il testo *Guide to Eating Ontario Sport Fish*, che troverà in Internet all'indirizzo [www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm](http://www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm), oppure telefoni all'1-800-820-2716 per riceverne una copia gratuita.

### **Cosa si può dire dell'impatto ambientale creato dalla consumazione di pesce?**

Il dipartimento della Sanità di Toronto (Toronto Public Health) è a favore della produzione sostenibile di cibi. Una gestione inadeguata delle risorse ittiche può tradursi in danni all'habitat, in una minaccia ad altre specie acquatiche e in quantità eccessive di pescato. Per maggiori informazioni su come effettuare le migliori scelte in fatto di prodotti ittici, consulti il sito [www.seachoice.org](http://www.seachoice.org).



# Come variare i tipi di pesce e molluschi nell'alimentazione

Per conoscere le quantità raccomandate per categoria da servire giornalmente, settimanalmente e mensilmente, consultare lo studio **Guide to Eating Fish - Recommended Servings.**

## Simboli

- ♥ = Alto tenore di acidi grassi Omega-3 (buoni per il cuore)
- ♣ = Pesce suscettibile di essere pescato o prodotto in allevamento secondo modalità dannose all'ambiente ([www.seachoice.org](http://www.seachoice.org))
- ∅ = Contenuto non elevato di mercurio ma alto in PCB
- \* = Nome di pesce lasciato in inglese - Nessun equivalente riscontrato in italiano

Sicuri per la consumazione giornaliera (livelli minimi di mercurio)	Sicuri per una consumazione saltuaria (livelli medi di mercurio)	Evitare o consumare raramente (alti livelli di mercurio)
<p>Basa* Capelan Kamaboko (crocchette di pesce, pesce bianco trattato)</p> <p>Cefalone Polpo Ostriche Merluzzo carbonaro (o nero) ♥ Salmone in scatola</p> <p>♥ Salmone (Chum, Coho, rosa, selvatico del Pacifico) Riccio di mare Pampo argenteo Tilapia</p>	<p>Pesce castagna Pesce gatto Ippoglosso/halibut Luccio ("jackfish") ♥ Pesce re [maccarello reale (spagnolo)] Coregone dei Grandi Laghi Mahi mahi (corifena, lampuga) Pesce persico Salmone rosso Merluzzo dell'Alasca Razza Lutiano (specie varie) ♥ Trota (di lago, specie varie) Bistecca di tonno (albacora, bianco) Bistecca di tonno [striato, pinna gialla/albacora (del sud)] Tonno bianco in scatola (albacora) Merlano</p>	<p>Barracuda ∅ Pesce bufalo ♥ Ruvetto (tirsite nero) Marlin ∅ Luccio giovane [luccio ("pike"), sandra canadese, merlano nero d'Alasca, luccio dorato, luccioperca (sandra)] Tile gibboso Bistecca di tonno (specie varie, tonno obeso)</p>
Sicuri da poter essere consumati di frequente (bassi livelli di mercurio)		
<p>♥ Alici (fresche/congelate) ♥ Salmerino dell'Artico ♥ Sgombro (Atlantico) Vongole, telline Carpa erbivora ♥ Aringa Cozze/mitili (c.d. "blu" se dei mari freddi)</p> <p>Pagro ♥ Salmone (Chinook, Sockeye, Arcobaleno) ♥ Sardine Cetriolo di mare Sgombro</p> <p>Sperlano di lago, argentina Sogliola comune, passera della California Calamaro ♥ Trota (iridea) Tonno leggero in scatola (striato, Tongol, pinna gialla)</p>		
♣ Dannosi per l'ambiente	♣ Dannosi per l'ambiente	♣ Dannosi per l'ambiente
<p>Merluzzo dell'Atlantico Pesce piatto</p> <p>Eglefino ♥ Salmone (Atlantico, di allevamento)</p> <p>Pettini/cappesante Gamberi/scampi</p>	<p>Eglefino dell'Atlantico Bistecca di tonno rosso Cernia Lutiano rosso</p>	<p>Pesce specchio atlantico Spigola (austromerluzzo) Pesce cane Pesce spada</p>

# Guida al consumo di pesce e molluschi – Quantità raccomandate

Per maggiori informazioni sui prodotti ittici visitare il sito [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

✱ = Una porzione raccomandata può non coincidere con quella che viene consumata durante un pasto. Una porzione secondo il testo *Canada's Food Guide* è pari a 75 grammi, o 2,5 once, oppure circa mezza tazza.

Componente della famiglia	Pesci dai livelli minimi di mercurio	Pesci dai bassi livelli di mercurio	Pesci dai livelli medi di mercurio	Pesci ad alti livelli di mercurio
Bambini	1 porzione * al giorno	2 porzioni * la settimana	1-2 porzioni* al mese	Meno di 1 porzione* al mese
Donne che siano o possano rimanere in stato interessante o che allattino; adolescenti di sesso femminile	2 porzioni * al <b>giorno</b>	4 porzioni * la settimana	2-4 porzioni* al <b>mese</b>	Meno di 1 porzione* al mese
Uomini, adolescenti maschi e donne oltre i 50 anni	Numero illimitato* di porzioni	Numero illimitato* di porzioni	4 porzioni* la <b>settimana</b>	Non più di 1 porzione* la <b>settimana</b>

**Health Canada** raccomanda di consumare, ogni settimana, almeno due porzioni di pesce ad alto tenore di acidi grassi Omega-3 e a basso contenuto di mercurio nelle quantità previste dallo studio *Canada's Food Guide Servings*. Consultare lo studio *Eating Well with Canada's Food Guide* all'indirizzo [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide).

